

Miten asuinympäristö ja luonto vaikuttavat liikkumiseen ja mielenterveyteen?

Soile Puhakka, ODL Liikuntaklinikka

Marjo Seppänen, Oulun yliopisto ja ODL Liikuntaklinikka

Liikuntalääketieteen päivät 2024





Soile Puhakka
Tutkijatohtori
ODL Liikuntaklinikka



Vastaa esityksen aikana Mentimeteriin!

- Mene osoitteeseen **menti.com** ja syötä koodi **5772 1825**.
- Vastauksista muodostetaan sanapilvi.



Olemme osa luontoa ja tarvitsemme luontoa

Biofilia-hypoteesi (Wilson 1986)

Luontosuhteen eri muodot



Kulttuurista/yksilöstä riippumatta



Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset



Motivaatio luonnossa liikkumiseen



Luontosuhde

- Hyvä luontosuhde on psykologinen perustarve!
- Ajatuksia, asenteita ja kokemuksia luontoa kohtaan yksilöllisellä tavalla
- Tietynlainen kiintymyssuhde, joka usein vaihtelee elämän eri vaiheissa

- Vahva luontosuhde usein tarkoittaa myös tarvetta vierailta luonnossa ("tekis mieli metsään –tunne")
- Kunnioitus luontoa kohtaan ja ymmärrys sen tärkeydestä
- Vahvasti yhteydessä liikkumiseen eri ikäisillä!
- Luontosuhteeseen vaikuttavat erityisesti lapsuudenajan kokemukset, peritty tieto ja ohjaus muilta ihmisiltä
- Voidaan vahvistaa iästä ja persoonasta riippumatta



Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset



Mielen hyvinvointi:

Verenpaine laskee, stressihormonin erityys vähenee →

Stressi- ja ahdistusoireet lievittyvät

Mieli virkistyy, rauhoittuu ja palautuu

Keskittymiskyky paranee

Elämän merkityksellisyys, luovuus ja onnellisuus lisääntyvät

Kehon hyvinvointi:

Altistuminen raikkaalle ilmalle ja auringonvalolle

Motivaatio liikkuu lisääntyy

Vastustuskyky voi parantua

Sosiaalinen hyvinvointi:

Vuorovaikutus ihmisten kanssa lisääntyy ja syvenee

Sosioekonomisella asemalla ei merkitystä luonnossa

Lukuisia harrastusmahdollisuuksia

Yhteisöllisyys ja osallisuus

Luonnossa liikkumisen etuja

- Luonto toimii puhtaana, virkistävänä ja kannustavana ympäristönä kaikenlaiselle liikkumiselle ja kaikenlaisille liikkujille
- Matalankynnyksen liikkumista, **ei suorituskeskeistä**
- Mahdollisuus säätää kuormittavuus itse
- Kuormitus voi tuntua pienemmältä, säännöllisyys
- Kehittää tasapainoa, motoriikkaa ja vaihteleva maisema kehittää kuntoa

- Monipuolisuus ja edullisuus → tasa-arvoisuus
- Erityisesti positiivisia yhteyksiä on löydettyä vihreiden ympäristöjen, vaihtelevan maiseman ja sinisyyden väliltä
- Lähiluonnolla on suuri merkitys arjen liikkumisen kannalta!



*"Metsä tarjoaa
rauhaa, vaikka
elämä kukoistaa
ympärillä. On
ihana olla osa
suurta kokonaisuutta"*

*"Jokaiselle jotakin
- Yksi tykkää
puista, toista
kiehtoo suot ja
pellot"*

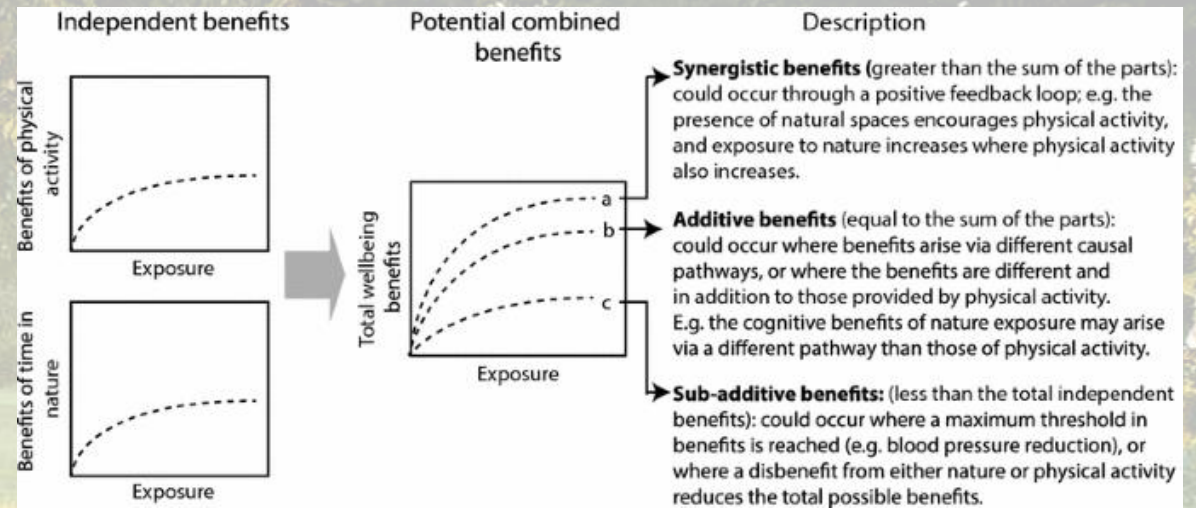
*"Vahingossa tulee
käveltyä paljon
pitemmin, mitä oli
ajatellut."*

Miksi luonto liikuttaa?

Shanahan et al., teoria (2016)

- Luontoaltistus edistää fyysistä aktiivisuutta erilaisten kanavien kautta
- Terveys- ja hyvinvointivaikutukset voivat olla suurempia liikuttaessa luonnossa vs. sisätiloissa
- Koskevat erityisesti kevyttä ja kohtuukuormitteista PA:ta
- Kulkevat käsi kädessä toisiaan pääsääntöisesti tukien ja voimistaen

Shanahan, D. F., Franco, L., Lin, B. B., Gaston, K. J., & Fuller, R. A. (2016). The benefits of natural environments for physical activity. *Sports medicine*, 46(7), 989-995.



- 1) Luonnossa oleskelu tuo lisähyötyjä PA:han → enemmän positiivisia vaikutuksia
- 2) Jotkin vaikutukset käynnistyvät vain luonnon ja PA:n yhdistyessä
 - Luonto lisää liikettä ja liikkuminen lisää mahdollisuutta altistua luonnolle
- 3) Epäsopiva luontoympäristö tai raskas fyysinen aktiivisuus voivat kumota toistensa hyviä vaikutuksia

Mitä pitäisi tehdä?

- Lähes KAIKKI luonnossa oleskelu edellyttää fyysistä aktiivisuutta → Ensiaskel elintapojen muutokseen?
 - Luodaan pohjaa liikkumiselle ja mielen hyvinvoinnille
- Luonnon hyödyntäminen vähänliikkuvien/mielenterveyden haasteita kärsivien keskuudessa voi olla mahdollisuus
 - Paljon positiivisia kokemuksia esim. ODL Liikuntaklinikan kehittämishankkeista
- Luonnossa oleskelu/liikkuminen tulisi ottaa huomioon yhä useammassa SOTE-alan haarassa (liikuntaneuvonta, neuvola, työterveys..)
- Erityisen tärkeä rooli ennaltaehkäisyssä, ei pelkästään oireiden jo hallitessa arkea
- Edistetään luontosuhdetta kaikissa elämänvaiheissa
 - Erityisasemassa perheet ja lapset



Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024

Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys

Liisa Tyrväinen, Jaana I. Halonen, Tytti Pasanen, Ann Ojala, Martin Täubel, Santtu Kivelä, Riikka-Leena Leskelä, Paula Pennanen, Juulia Manninen, Aki Sinkkonen, Tari Haahtela, Hanna Haveri, Mikaela Grotenfelt-Enegren, Tuija Lankia ja Marjo Neuvonen



Lisää tietoa

Ympäristöpsykologiaa:

ART eli Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan, 1989, 1995)

- Tarkkaavaisuuden elpymisen teoria

SRT eli Stress Reduction Theory (Ulrich, 1991)

- Stressin vähenemisen teoria

Wilson, E. O. (1986). *Biophilia*. Harvard university press.

Tutkimuksia / raportteja:

Shanahan, D. F., Franco, L., Lin, B. B., Gaston, K. J., & Fuller, R. A. (2016). The benefits of natural environments for physical activity. *Sports medicine*, 46(7), 989-995.

Korpisaari, M., Puhakka, S., Farrahi, V., Niemelä, M., Tulppo, M. P., Ikäheimo, T., ... & Lankila, T. (2024). Physical activity, residential greenness, and cardiac autonomic function. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 34(1), e14505.

Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: a review of the evidence. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4790.


Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A. M., ... & Tyrväinen, L. (2022). *Luonnon virkistyskäyttö 2020*.

Soile Puhakka

NATURAL RESIDENTIAL ENVIRONMENT AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENCE AND MIDLIFE – THE ROLE OF GREENNESS, LANDSCAPE DIVERSITY, AND NATURE RELATEDNESS

UNIVERSITY OF OULU GRADUATE SCHOOL;
UNIVERSITY OF OULU;
FACULTY OF MEDICINE;
FACULTY OF SCIENCE;
OULU DEACONESS INSTITUTE FOUNDATION SR;
MEDICAL RESEARCH CENTER OULU





Miten asuinympäristö ja luonto ovat yhteydessä mielenterveyteen?

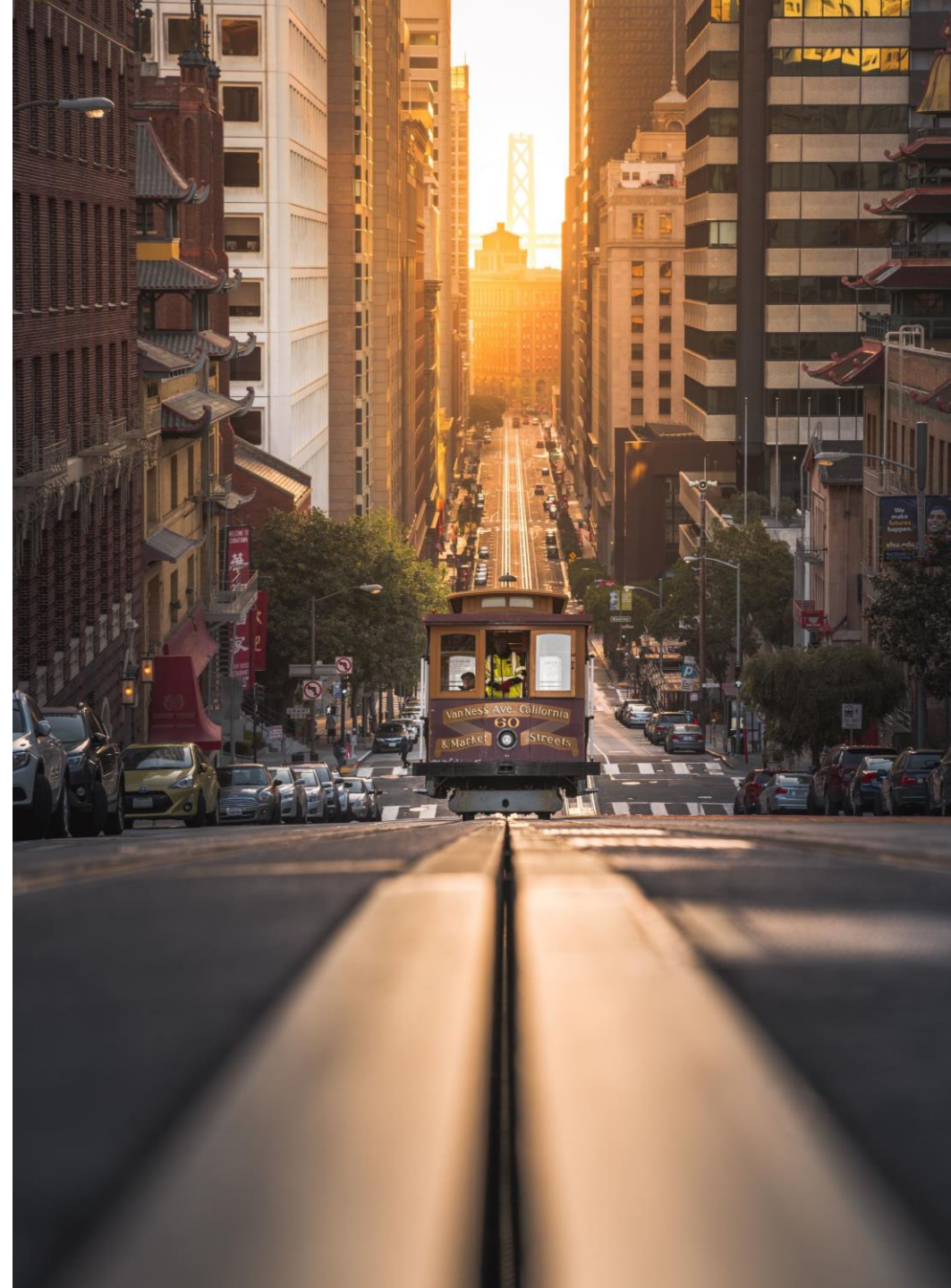
Marjo Seppänen, FM
(maantiede)

Oulun yliopisto ja ODL
Liikuntaklinikka

menti.com, koodi: 5772 1825

Kaupungit ja mielenterveys

- **Mielenterveysongelmien** (mm. masennus, ahdistus, skitsofrenia) on todettu useissa tutkimuksissa olevan **yleisempää kaupunkialueilla** tai olevan yhteydessä **asuinympäristön kaupunkimaisuuteen** (esim. Rautio et al. 2024, Sampson et al. 2020, Peen et al. 2010).
- Masennuksen **riskiä lisäävät** mm. **turvaton ympäristö**, ympäristön **matalampi sosioekonominen asema**, **melu** ja **autoliikenne** (Putrik et al. 2015, Generaal et al. 2019) ja elinympäristön koettu **rikollisuus** (Baranyi et al. 2022).
- Myös **ilmansaasteilla** ja masennus- ja ahdistusoireilulla (Zundel et al. 2022) sekä nuorten psykoottisilla kokemuksilla on havaittu yhteys (Newbury et al. 2019).
- Alhaisempaan masennusriskiin on yhdistetty **palveluiden läheisyys** (Garipey et al. 2015), ja erityisesti ikääntyneillä **käveltävyys**, **turvallisuus** ja naapuruston **korkeampi sosioekonominen asema** sekä **yhteenkuuluvuus** (Berke et al. 2007, Barnett et al. 2018).
- Kaupunkilaisten masennusoireilun taustalla vaikuttavaksi tekijöiksi on esitetty lisäksi mm. **valikoivaa muuttoliikettä**, **sosiaalista stressiä** ja **luonnollisten alueiden vähäisempää määrää** (esim. Krabbendam et al. 2021).





Luontoympäristö ja mielenterveys

- Asuinympäristön **vihreys** on yhteydessä pienempään **masennusoireiden** riskiin (Rautio et al. 2024, Gonzales-Inca 2022), **ahdistukseen** (Wang et al. 2024) ja **stressiin** (Stigsdotter et al. 2010).
- **Vihreämmän asuinympäristön** on todettu **vähentävän mielenterveysdiagnoosien** ilmaantuvuutta noin 18% keskimäärin 14 vuoden seurantajakson aikana (Kivimäki et al. 2021).
- **Luontoympäristön** (vesialueet, viheralueet, maatalousalueet) **läheisyydessä kasvaminen** lapsuudessa on Tanskassa yhdistetty **matalampaan skitsofrenian riskiin** aikuisena (verrattuna kaupunkialueella kasvamiseen) (Engemann et al. 2020).

Vierailu vihreässä

- Vierailu kaupunkipuistoon tai -metsään **vähentää stressiä, lisää positiivisia tunteita** sekä **elinvoimaisuutta** verrattuna kaupunkikeskustassa vierailuun, joka puolestaan lisää vähentää ko. tuntemuksia (Tyrväinen et al. 2014).
- Suurin osa suomalaisten mielipaikoista on luonnossa, ja **luontoympäristön mielipaikoissa** vierailu voi auttaa **säätelämään tunteita ja selviämään stressistä** (Korpela et al. 2010, Korpela et al. 2018).





Kuinka usein?

- Jo **15 minuutin puistokävely** lounastauolla voi vähentää **stressiä** ja **väsymystä** sekä parantaa **keskittymiskykyä** työpäivän aikana. (Sianoja ym. 2018)
- **Mielenterveyshyötyjä** saavutetaan, kun viheralueilla vierailaan vähintään **puolen tunnin ajan 2–3 kertaa viikossa...**
- TAI tehdään **kuukaudessa 2–3 pidempää luontoretkeä** kaupungin ulkopuolisiin luontokohteisiin. (Tyrväinen, Terveyskirjasto 2023)

Miten lisätä luontokokemusta arkeen?

- **Päivittäisen reitin** muuttaminen
- **Kokousten ja tapaamisten** siirtäminen luontoon
- Pysähdy **aistimaan** luontoa
- Lähde **retkelle** luontoon

Lähteet ja lisää ideoita:

Mielenterveystalo.fi



Luontoon.fi



Mieli.fi



Lähteet

- Berke, E. M., et al.** (2007). Protective Association Between Neighborhood Walkability and Depression in Older Men. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(4), 526–533. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2007.01108.x>
- Baranyi, G. et al.** (2022). Lower social participation partly explains the association between perceived neighbourhood crime and depressive symptoms in European adults aged 50 years or older: A longitudinal mediation analysis. *Preventive Medicine*, 155. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.106954>
- Barnett, A. et al.** (2018). Relationships between the neighborhood environment and depression in older adults: a systematic review and meta-analysis. *International Psychogeriatrics*, 30(8), 1153–1176. <https://doi.org/10.1017/S104161021700271X>
- Engemann, K. et al.** 2020. Natural surroundings in childhood are associated with lower schizophrenia rates. *Schizophrenia Research* 216: 488–495. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2019.10.012>
- Generaal, E. et al.** (2019). Not urbanization level but socioeconomic, physical and social neighbourhood characteristics are associated with presence and severity of depressive and anxiety disorders. *Psychological Medicine*, 49(1), 149–161. <https://doi.org/10.1017/s0033291718000612>
- Gonzales-Inca, C. et al.** (2022). Residential greenness and risks of depression: Longitudinal associations with different greenness indicators and spatial scales in a Finnish population cohort. *Health & Place*, 74, 102760. <https://doi.org/10.1016/j.HEALTHPLACE.2022.102760>
- Kivimäki, M. Et al.** 2021. Modifications to residential neighbourhood characteristics and risk of 79 common health conditions: A prospective cohort study. *The Lancet Public Health* 6(6): e396–e407. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00066-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00066-9)
- Krabbendam, L. et al.** Understanding urbanicity: how interdisciplinary methods help to unravel the effects of the city on mental health. *Psychological Medicine*. 2021;51(7):1099–1110. doi:10.1017/S0033291720000355
- Korpela, K.M. et al.** 2018. Environmental Strategies of Affect Regulation and Their Associations With Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology* 9: 562. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00562>
- Korpela, K.M. et al.** 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International* 25(2): 200–209. <https://doi.org/10.1093/heapro/daq007>
- Newbury, J.B., Arseneault, L., Beevers, S., et al.** Association of Air Pollution Exposure With Psychotic Experiences During Adolescence. *JAMA Psychiatry*. 2019;76(6):614–623. doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.0056
- Peen, J. et al.** (2010). The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 121: 84–93. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x>
- Putrik, P. et al.** (2015). Living environment matters: relationships between neighborhood characteristics and health of the residents in a Dutch municipality. *Journal of Community Health*, 40(1), 47–56. <https://doi.org/10.1007/s10900-014-9894-y>
- Rautio, N., Seppänen, M. et al.** (2024). Associations between neighbourhood characteristics, physical activity and depressive symptoms: the Northern Finland Birth Cohort 1966 Study. *European Journal of Public Health*, 34(1), 114–120. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad215>
- Sampson, L. et al.** (2020). Urbanization, urbanicity, and depression: a review of the recent global literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(3). https://journals.lww.com/co-psychiatry/Fulltext/2020/05000/Urbanization,_urbanicity,_and_depression__a_review.10.aspx
- Sianoja, M., et al.** (2018). Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators. *Journal of occupational health psychology*, 23(3), 428–442. <https://doi.org/10.1037/ocp0000083>
- Stigsdotter, U.K. et al.** 2010. Health promoting outdoor environments—Associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(4), 411–417. <https://doi.org/10.1177/1403494810367468>
- Tyrväinen, L.** Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. *Lääkärikirja Duodecim*. 28.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>
- Tyrväinen, L. et al.** 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38(0): 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>
- Wang, J. et al.** Long-term exposure to residential greenness and decreased risk of depression and anxiety. *Nat. Mental Health* 2, 525–534 (2024). <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00227-z>
- Zundel, C.G. et al.** Air pollution, depressive and anxiety disorders, and brain effects: A systematic review. *Neurotoxicology*. 2022 Dec;93:272-300. doi: 10.1016/j.neuro.2022.10.011. Epub 2022 Oct 21. PMID: 36280190; PMCID: PMC10015654.



Mentimeterin
tulokset



Kiitos!

Ota meihin yhteyttä:

Soile Puhakka

(soile.puhakka@odl.fi)

Marjo Seppänen

(marjo.seppanen@oulu.fi)